

# 朝ごはんを食べていますか？

新年度になりました！

毎日健康に過ごすために大切なのが朝ごはんです。年度の始まりから、毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！

## 朝食をとるメリット ~体にとっての3つのスイッチ~



### 体のスイッチ

・睡眠時に低下した体温を上げ、体は一日の活動の準備をととのえます。



### 脳のスイッチ

・脳の主なエネルギー源であるブドウ糖は、体内に大量に貯蔵しておくことができずすぐに不足してしまいます。朝食をとることで、脳へのエネルギー源を補給することができます。



### 胃腸のスイッチ

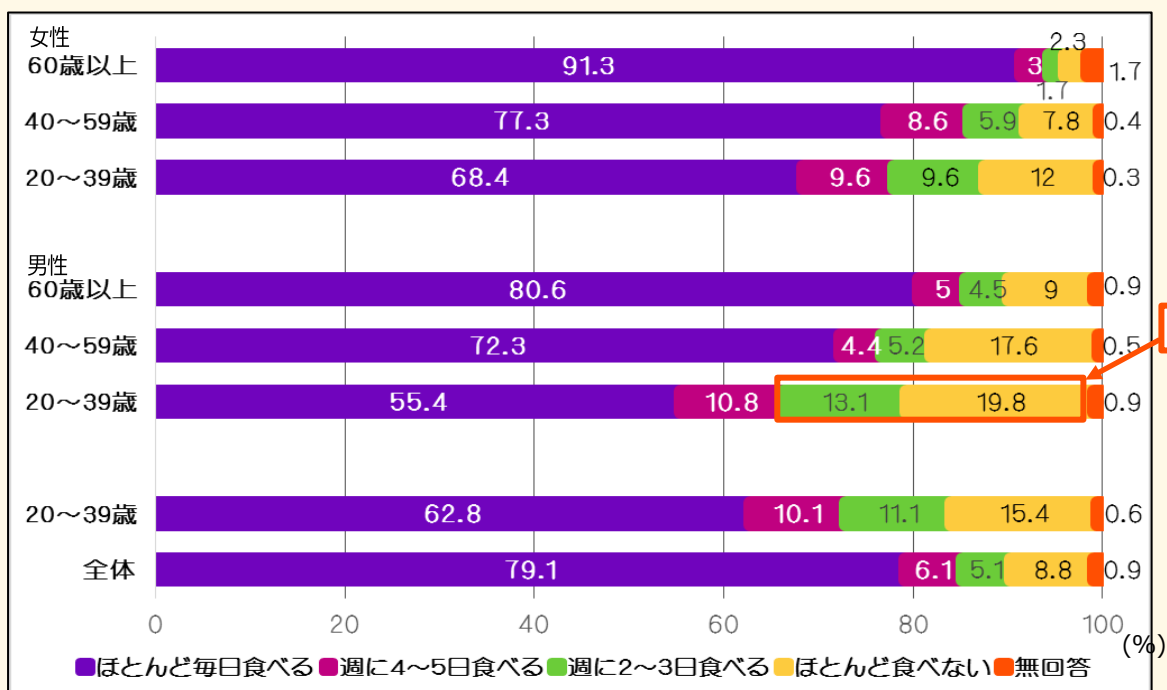
・朝食をとることで胃腸が刺激され、腸のはたらきを促進し便通がよくなります。

## 朝食の摂取状況

農林水産省の調査では、「ほとんど毎日食べる」と回答した若い世代（20～39歳）の割合は男性55.4%、女性68.4%であり、他の世代に比べ低値になっています。

特に若い世代の男性では、32.9%が朝食を欠食、そのうち「ほとんど食べない」と回答した人の割合は19.8%と、約5人に1人が朝食をほとんど食べてない状況です。

朝食の摂取頻度（性・年代別）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査報告書」（令和4年3月）を参考に作成

## 朝ごはんもバランスを大切に

忙しく時間がない朝は、簡単に食べられるおにぎりやトーストなどの主食のみの場合があるかもしれませんが、主食をエネルギー源として効率よく活用するためには、様々な栄養素を同時に摂ることが大切です。

主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを目指しましょう。

主食	主菜	副菜
<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> めん類	<input type="checkbox"/> 魚 <input type="checkbox"/> 肉 <input type="checkbox"/> 卵 <input type="checkbox"/> 大豆・大豆製品	<input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> 海藻類 <input type="checkbox"/> 果物

## もっと手早く用意するためには？

～時間がない朝でもバランスよく食べるポイント～

### point 1

下ごしらえで、手間いらず。

夕食の支度をするとき、次の日の朝のことを考えて食材を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりしておけば朝の準備が楽になります。

### Point 2

調理しないでいいものを用意。

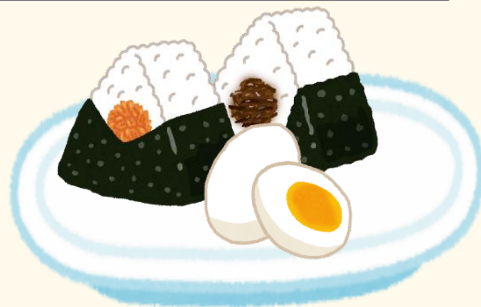
そのまま食べられるチーズや果物を用意すれば、時間も手間もかかりません。  
食欲がないときは、飲むヨーグルトや野菜ジュースも便利です。

### Point 3

パターンを決めて、悩まない。

朝はお決まりのパターンを決めておけば楽になります。  
一品ずつ新しいメニューに変えるだけでも、レパートリーが広がっていきます。

**主食** … おにぎり  
**主菜** … ゆでたまご  
**副菜** … ミニトマト、野菜ジュース  
**乳製品** … チーズ



参考：親子で一緒に使おう！食事バランスガイド（農林水産省）